

„Fit im Alltag – 6 einfache Routinen für mehr Energie“

– kleine Gewohnheiten mit großer Wirkung –

– Bewegung im Alltag leicht gemacht –



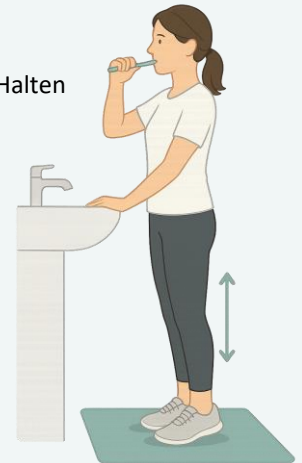
Aufrichtung an der Wand

- 🎯 Verbessert Haltung & Körperbewusstsein
- 👤 Kopf, Schultern, Gesäß, Fersen an Wand
- 💡 30 Sek. halten



Balance auf einem Bein

- 🎯 Trainiert Stabilität & Tiefenmuskulatur
- 👤 Ein Bein heben, 20 Sek. Halten
- 💡 Seite wechseln und jeweils 3x wiederholen



Wadenheber beim Zähneputzen

- 🎯 Aktiviert Venenpumpe & Gleichgewicht
- 👤 Auf Zehenspitzen gehen, 2 Sek. Halten
- 💡 Mindestens 15 Wiederholungen

Treppen statt Aufzug

- 🎯 Stärkt Herz & Kreislauf
- 👤 Jede Treppe zügig nutzen
- 💡 gleichmäßig atmen



Wand-Push-Ups

- 🎯 Kräftigt Brust & Arme
- 👤 Arme schulterbreit an Wand, Ellbogen beugen
- 💡 10 Wiederholungen



Rumpfseit-Stretch

- 🎯 Dehnt Flanken & Zwischenrippenmuskulatur
- 👤 Im Stehen Arm über Kopf neigen
- 💡 10 Sek. je Seite.



- 🕒 Gesamtdauer: flexibel
- 🔄 Wiederholungen: Nutze „Standzeiten“ oder Alltagssituationen für mehr Bewegung
- 💡 Hinweis: Diese Übungen ersetzen keine ärztliche Untersuchung bei Beschwerden.



ORTHOPÄDIE SCHLEIDEN

Ihre Praxis für individuelle Privat- und Selbstzahlermedizin
Dr. med. Tanja Reiche-Dünnebacke
 Fachärztin für Orthopädie & Unfallchirurgie
 Blumenthaler Straße 19 | 53937 Schleiden (Eifel)



... damit Bewegung wieder Freude macht!